

## Trendek és ellentrendek... avagy a magyar és osztrák fiatalok táplálkozási szokásainak összehasonlítása

*Trends and against the trend..... or the compare of hungarian and austrian youngsters eating habits*

HUSZKA PÉTER

Ahogy a gyermekek „idősödnek” egyre kevésbé engedik, hogy szüleik beleszóljanak döntéseikbe. Igaz ez az étkezési szokásaikra is. Az idő múlásával kevésbé igénylik, hogy mások döntsenek arról, milyen ételeket fogyasszanak, és azt szeretnék enni, amihez nekik kedvük van, vagy amit ők jónak látnak.

Gyermekeink egyre több időt töltenek az otthonukon kívül, emiatt az étkezések sem otthon valósulnak meg. A reggeli, ebéd, vacsora, vagy akár köztes étkezések megvalósulásának helyszínét és idejét sokféle tényező befolyásolhatja. Az ebédet jobb esetben az iskoláskorú gyermekek az iskolai étkezdében fogyasztják el, de a délelőtti és délutáni étkezéshez számos lehetőség közül választhatnak. Egyre több a gyorsétkezde, büfé, de akár egy élelmiszerboltba betérve is vásárolhatnak maguknak ennivalót, ahol szintén számos termék közül válogathatnak.

A publikáció céljával tűztem ki, hogy felmérjem a Győr-Moson-Sopron megyében élő iskoláskorú fiatalok étkezési szokásait, továbbá, hogy képet kapjak arról, milyen külső és belső hatások befolyásolják őket döntéseikben. Kutatásom kiterjesztettem a szomszédos osztrák régióra is, és összehasonlítást tettem abban a tekintetben, hogy a két régióban élő fiatalok táplálkozási szokásai eltérnek-e egymástól.

*Kulcsszavak: egészség, étkezés, fiatalok táplálkozási szokásai*

As the children get older they let their parents less to horn in their decision and it is true for the eating habits as well. As the time passes they demand less to others make decisions about what types of food should they eat instead of their parents and want to eat that they see fit.

Our children spend more time out of the house and because of this they don't eat at home. The time, and the place of the breakfast the dinner and the lunch or even the intermediate meals are influenced by a lot of factors. At best, the students eat their lunch in the school canteen but the morning and afternoon eating can be chosen from a lot of possibilities. In more and more fast food restaurants, buffets or even shops we can buy food for ourselves from a wide variety.

For me the purpose of this publication is to measure the youngsters eating habits in Győr-Moson-Sopron region moreover is to receive an image of what external and inner effects influence them in their decisions. I extended my research to the neighbouring Austrian region as well and compared them if their eating habits are different from each other.

*Keywords: health, meal, eating habits of the youngsters*

## 1. Bevezetés

Ahogy a gyermekek „idősödnek” egyre kevésbé engedik, hogy szüleik beleszóljanak döntéseikbe. Igaz ez az étkezési szokásaikra is. Az idő múlásával kevésbé igénylik, hogy mások döntsenek arról, milyen ételeket fogyasszanak, és azt szeretnék enni, amihez nekik kedvük van, vagy amit ők jónak látnak.

Gyermekeink egyre több időt töltenek az otthonukon kívül, emiatt az étkezések sem otthon valósulnak meg. A reggeli, ebéd, vacsora, vagy akár köztes étkezések megvalósulásának helyszínét és idejét sokféle tényező befolyásolhatja. Az ebédet jobb esetben az iskoláskorú gyermekek az iskolai étkezdében fogyasztják el, de a délelőtti és délutáni étkezéshez számos lehetőség közül választhatnak. Egyre több a gyorsétkezdé, büfé, de akár egy élelmiszerboltba betérve is vásárolhatnak maguknak ennivalót, ahol szintén számos termék közül válogathatnak.

Abban, hogy e-közül a számtalan lehetőség közül melyik „mellett” dönt egy fiatal, hozzájárulhat az otthonról hozott minta, de a kortárs csoportok véleménye is nagy erővel bírhat. Véleményüket befolyásolhatja egy újságban elolvasott cikk, egy a televízióban látott riport, de akár egy példakép, popsztár, vagy modell véleménye is meghatározója lehet étkezési szokásaik kialakulásában.

A XIV-XVI. században egyes társadalmi csoportok esetében pontos szabályrendszer tartalmazta az öltözködési, táplálkozási előírásokat. Ilyen szabály volt, hogy ugyanazon étkezés során nem lehetett halat és húst egyszerre felszolgálni. A tisztviselők a szakácsokat személyesen is ellenőrizhették, hogy betartják-e a szabályokat. (MONTANARI, 1996)

Manapság az étkezéssel kapcsolatos szabályok kezdenek eltűnni, hiszen az étkezést sok esetben más cselekvéseinktől nem tudjuk külön választani, például étkezünk az utcán, tárgyalás közben, rohanás közben bekapunk nassolunk falatot. (KOZÁK, 2009)

A rossz étkezési szokások mellett a túlsúly kialakulásában nagy szerepet játszhat a napi televízió, számítógép és számítógépes játékok előtt eltöltött idő is. A gyermek észrevétlen elnassol a televíziózás, vagy játék közben akár egy nagy zacskó chipset, vagy energiaigényének többszörösét, mert a játékra, filmre koncentrálna elveszíti az evés fölötti kontrollt.

Általánosságban elmondható, hogy a túlsúlyos gyermekekből könnyen túlsúlyos felnőttek válhatnak, továbbá azon gyermekek, akiknek szülei túlsúlyosak nagyobb eséllyel válhatnak túlsúlyos felnőttekké.

Már Hippokratész „Il regime” című művében is megjelent az alapelv, miszerint: „az egyén minőségének megfelelő módon táplálkozzék” (Hippokratész in Montanari, 1996 102.o.) *Ezt úgy is értelmezhetjük*, hogy a táplálkozást, a bevitt tápanyagokat személyre szabottan kell meghatározni, figyelembe véve az életkort, fizikai állapotot, foglalkozást, valamint a környezeti tényezőket, amelyek az ember mindennapi életét meghatározzák. (MONTANARI, 1996)

A személyre szabott táplálkozás manapság is egyre inkább előtérbe kerül. Főként azok számára lényeges a személyre szóló étrend, akik súlyproblémával, egészségi problémával küzdenek.

A szakirodalmak egyetértenek abban, hogy az általános- és középiskolás korosztály körében érdemes „elkezdeni” és nagy hangsúlyt fektetni a helyes étkezési szokások kialakítására, hiszen ebben az időszakban lehet a legnagyobb mértékben megalapozni a helyes felnőttkori életmódot. Ennek az az elsődleges oka, hogy ennél fiatalabb korban a gyermekek még kevésbé fogékonyak az egészséggel kapcsolatos ismeretekre és önálló vásárlási döntéseket sem hoznak.

Jelen dolgozatom céljával azt tűztem ki, hogy felmérjem Győr-Moson-Sopron megyében élő iskoláskorú fiatalok étkezési szokásait, továbbá képet kapjak arról, hogy milyen külső és belső hatások befolyásolják őket vásárlási döntéseik meghozatalában. A vizsgáldást kiterjesztettem a burgenlandi kistérségre is és arra kerestem a választ, hogy a szomszédos osztrák régióban egészségesebben, vagy kevésbé egészségesen táplálkoznak a tanulók.

E tárgykörben ugyan mind hazánkban, mind világszerte számtalan kutatás születik, ennek ellenére jelen cikk szerzője mégis úgy gondolja, hogy minden olyan publikáció, ami e témakörben

születik elősegítheti (sok esetben ugyan csak helyi szinten) a lakosság egészséges életmódhoz kötődő attitűdjének növekedését.

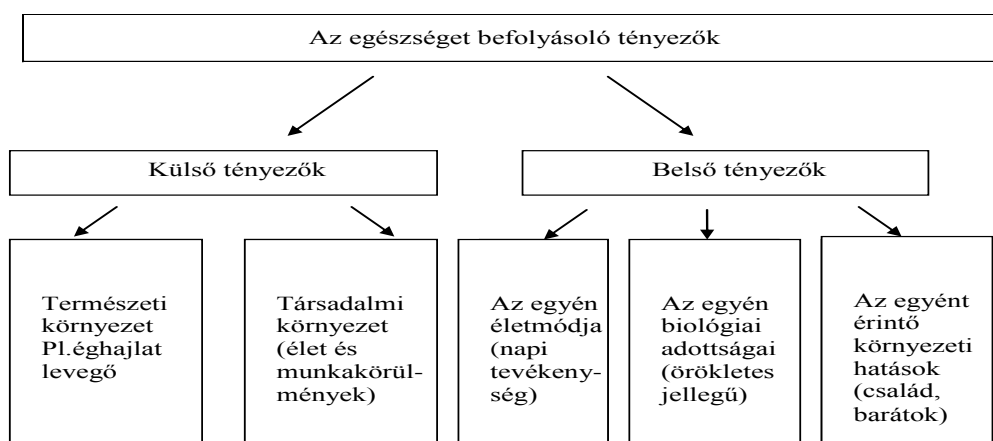
## 2. Irodalmi áttekintés

### 2.1. Az egészségi állapotot meghatározó tényezők

Alapvetően két tényező határozza meg az egyének egészségi állapotát: az egyik a genetikai adottságok, a másik az életmód. Erre hatnak különféle külső tényezők, mint például a fizikai és társadalmi környezet. Az egészséget ezen túl befolyásolja még az egészségpolitika és technológia, valamint a hozzáférés az egészségügyi ellátáshoz. (HEALTH, 2010)

Az egészséget befolyásoló tényezőket külső és belső tényezőkre is oszthatjuk. A külső tényezők közül megemlítendő a természeti és a társadalmi környezet. A belső tényezők közé soroljuk az életmódot, a biológiai adottságokat és a környezeti hatásokat (1. ábra). Az életmódhoz tartozik minden olyan tevékenység, melyet az ember rendszeresen végez, mint a munka, a táplálkozás, a mozgás, pihenés vagy a szórakozás stb. A biológiai adottságok alatt az örökletes jellemzőket és az előzőekben említett genetikai tényezőket értjük (HIDVÉGI, 2015).

1. ábra: Az egészséget befolyásoló tényezők



Forrás: HIDVÉGI (2015)

A szakirodalmak az egészséget meghatározó tényezők közül a leggyakrabban a genetikai tényezőket, a külső tényezőket, az életmódot, a társas közeg hatásait és az egészségügyi ellátás összefüggéseit emelik ki (HUSZKA, 2012; 2010; SZAKÁLY, 2011).

A WHO „Healthy People in Healthy Communities” néven vázolta az egészség „hozzávalóit”, amelynek középpontjában az egyén áll. Az egészség társadalmi-gazdasági modelljének legismertebb grafikus változatát Dahlgren és Whitehead alkotta meg (2. ábra). A modell az egészség fő meghatározóit szintekre bontva ábrázolja, egyik szintet a másik fölött. A modell középpontban tehát az egyének állnak, az egészségüket döntően befolyásoló, de nem módosítható jellemzőkkel úgy, mint a kor, a nem, a genetikai tényezők. Az egyének körül jelennek meg a különböző „módosító tényezők”. A legbelső réteget a személyes magatartás és életmód képezi, amelynek része például az alkoholfogyasztás, a dohányzás, a testmozgás, és természetesen a táplálkozás. Az egyének természetesen „környezetükkel is kapcsolatban vannak” (osztálytársak, rokonok, tanári és szülői példa), melynek során társas és közösségi hatások is érik, őket ezeket jelképezi a következő héj az ábrán. A közösségi támogatás az egészség megőrzésének irányába hat. Az egyének az egészsége fenntartását szolgáló képességeit befolyásolják az élet- és munkakörülmények is, az étel- és táplálkozás

ellátás, valamint a legfontosabb javakhoz és szolgáltatásokhoz való hozzáférés. Összességében tehát a társadalom egészét jellemző gazdasági, kulturális és környezeti feltételek tartoznak bele az ábrán látható legkülső rétegbe (ERCSEY, 2014).

## 2. ábra: Az egészség társadalmi-gazdasági modellje



Forrás: DAHLGREN – WHITEHEAD (1991)

### 2.2. Miért táplálkozunk egészségesen?

A minőségi táplálkozás fontos az egészséges élet megvalósításában. Az egészséggel való törődés már a táplálkozással elkezdődik. Rohanó világunkban a hajszolt életmód gyakran vezet energiahányhoz, fáradékonysághoz, stresszes állapothoz, egészségügyi probléma kialakulásához. A történelem folyamán az embernek mindig alkalmazkodnia kellett a környezetében bekövetkező változásokhoz. A mai világban ezek a változások felgyorsultak és erőteljesen jelentkeznek (HIDVÉGI, 2015).

A gépesítés, az urbanizáció következtében a mindennapi táplálékunkat egyre inkább mesterséges úton állítják elő. Az élet felgyorsult ritmusa azt diktálja, hogy gyors ételeket, feldolgozott termékeket fogyassunk. Ezek magas kalóriaértékkel rendelkeznek, de hiányoznak belőlük a fontos építőelemek: enzimek, vitaminok, ásványi anyagok és ballaszt anyagok. A napi, kiegyensúlyozott táplálkozással szervezetünknek meg kell kapnia mindazt, amire szüksége van az egészséges növekedéshez és a belső folyamatok zavartalan működéséhez. Táplálkozásunk alapvetően meghatározza nemcsak a közérzetet, de hosszú távon az egészségi állapotot is. Fontos tényezők a táplálkozási szokások, a szocio-kulturális hagyományok, az étrend jellege, az étkezések ritmusa és körülményei, az elfogyasztott élelmiszerek fajtája, mennyisége és minősége. Mindezek együttesen határozzák meg, hogy összességében milyen energia- és tápanyag-mennyiség kerül be szervezetünkbe – és azok potenciálisan milyen hatást fejthetnek ki egészségünkre ([www.naturalpatika.hu](http://www.naturalpatika.hu)).

A helyes táplálkozási szokások kialakításának az egészségnevelés keretein belül megvalósuló oktatása elengedhetetlen része a későbbi életkorban potenciálisan kialakuló, táplálkozással összefüggő megbetegedések megelőzése szempontjából. Ennek a primer prevenciós szemléletnek prioritást kell biztosítani az oktatás, nevelés minden lehetséges területén, azonban igazán hatékonyan csak az egészség-politika szakmai és anyagi támogatása mellett valósítható meg (TOMPA, 2009).

Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. A helyes táplálkozáshoz iránymutatásul szolgál a Harvard Egyetem Egészséges táplálkozás piramisa, amely értelmében a rendszeres testmozgásra épített helyes táplálkozás és étrend biztosíthatja az egyén jó egészségi állapotának fenntartását. Az egészséges táplálkozás teljes körű és mélyreható táplálkozási és szemléletbeli reformot jelent, ahol a cél a természetes ízlés és étvágy helyreállítása, az egészség megőrzése,

visszanyerése. Az egészséges táplálkozás egy komplex folyamat, amelynek az eredménye az egészséges életmód kialakítása, az egyéni preferenciák és értékek megváltoztatásával (LAJOS, 2005).

### 2.3. Magyar és osztrák fiatalok egészségmagatartásának összehasonlítása

A fejezet zárásaként (a tartalmi korlátok miatt) táblázatban összegzem a HBSC kutatásokból kiemelhető néhány, a fiatalok egészséges életmódjára vonatkozó adatot (százalékban) Magyarország és Ausztria összehasonlításában (1. táblázat). A felméréseket (mindkét országban) a 11, 13, 15 és 17 éves tanulók körében végezték 2000 fő megkérdezésével. A mintavételi eljárást a reprezentatív véletlen mintavétel jelentette, a kvótákat kor, nem, iskolatípus és tartomány (Bundesland) alapján határozták meg. A kérdőívek kitöltése önállóan – írásos és online módon – történt.

#### 1. táblázat: A HBSC kutatási adatok összehasonlítása Magyarország és Ausztria viszonylatában

HBSC kutatás kérdésköre	magyar iskoláskorúak (2010)	osztrák iskoláskorúak (2014)
napi gyümölcsfogyasztás	31,1%	43,8%
napi zöldségfogyasztás	23,6%	30,6%
napi édességfogyasztás	30,6%	27,9%
napi cukros üdítő fogyasztás	29,1%	16%
minden nap reggelizik	48,5%	50%
nem reggelizik	29,2%	33%

*Forrás: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern; a 2014-es WHO-HBSC kutatás eredményeiről Saját szerkesztés*

Az eredményekből láthatjuk, hogy a magyar iskoláskorú fiatalok napi zöldség- és gyümölcsfogyasztása elmarad az osztrák diákokétól, ugyanakkor az édesség- és a cukros üdítők fogyasztása napi szinten magasabb a magyar tanulók esetében. Ez alapján nem túlzás azon észrevétel megállapítása miszerint, a magyar diákok egészségteleből táplálkoznak, mint a szomszédos Ausztria tanulói.

Reggelizési szokások tekintetében az osztrák fiatalok pár százalékkal nagyobb arányban reggeliznek minden nap a magyar fiatalokhoz képest, viszont azon tanulók aránya is ebben az országban magasabb, akik nem fogyasztanak reggelit.

### 3. Anyag és módszer

#### 3.1. A minta bemutatása

A kutatás során szekunder kutatás eredményeire támaszkodva elemzésre került a magyar és osztrák felső tagozatos és középiskolás diákok egészségmagatartásának néhány vonatkozása és fogyasztási-vásárlási szokásai. Jelen publikáció elsősorban a zöldség- gyümölcsfogyasztás eredményeibe enged betekintést.

A megkérdezés 2015 őszén került lebonyolításra. A kutatást a két szomszédos régióban, Magyarországon Győr-Moson-Sopron megyében, Ausztriában pedig Burgenland tartományban végeztük el.

A kutatás feladata egy feltáró kutatás segítségével megbízható adatsor felállítása a 12-18 éves korosztály egészségtudatosságának, egészséges életmódjának, és táplálkozási szokásainak vonatkozásában. A megkérdezés előfeltételeként megkaptuk a szülők beleegyező nyilatkozatát, miszerint hozzájárulnak gyermekük kutatásban való részvételéhez. A minta elemszáma 200 fő volt.

Mintavétel alapján az önkényes mintavételt alkalmaztunk, így eredményeink nem tekinthetők reprezentatívnak, de támpontul szolgálhat későbbi kutatások elvégzéséhez.

A felméréssel kapcsolatban az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

**H1:** A két ország diákjainak zöldség- gyümölcsfogyasztása egyezést mutat a HBSC kutatás eredményeivel.

**H2:** A fiatalok körében egy-egy élelmiszer jellegű termék kiválasztásánál a barátoknak jelentősen befolyásolják egymást.

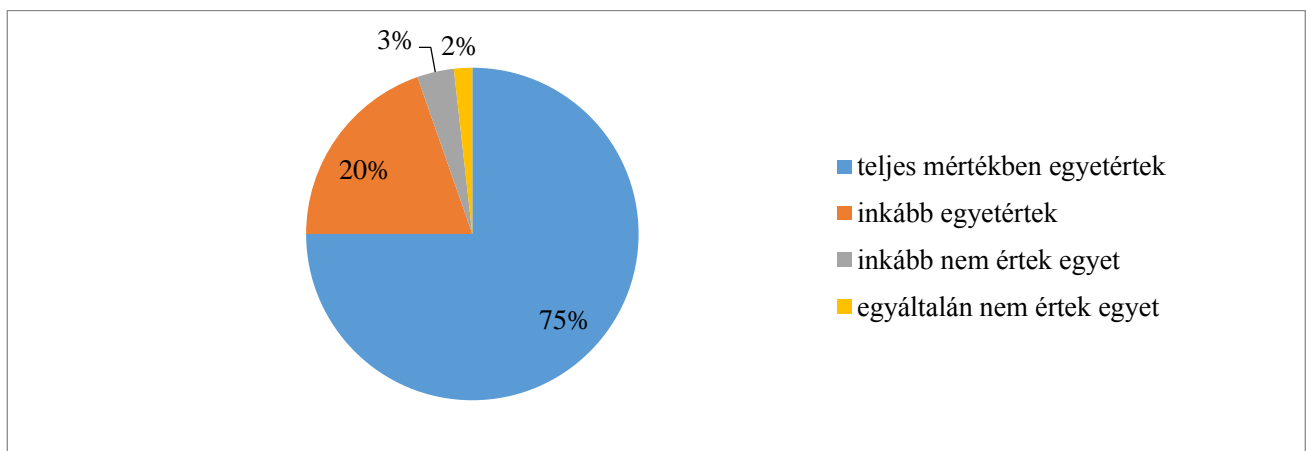
A nagyszámú adat feldolgozása az SPSS for Windows 22.0 matematikai-statisztikai programcsomag segítségével történt.

## 4. Eredmények és értékelésük

### 4.1. Fogyasztói szokások és attitűdök vizsgálata (primer piackutatás)

A felmérés „alapozásául” egy olyan kérdést intéztünk a válaszadóknak, amelyről előzetesen azt feltételeztük, hogy egyértelmű választ fogunk kapni. „Egyetért-e Ön azzal, hogy az egészséges táplálkozás nagyban hozzájárul az egészség megőrzéséhez?”- hangzott a kérdés. A kapott válaszok azonban némiképpen meglepőnek tekinthetők, már csak azért is, mert lényegét tekintve, mind a hazai mind az osztrák diákok véleménye közel hasonlóan alakult, ezért ezeket a következő 3. ábrán együttesen ábrázolom azokat.

### 3. ábra: Egyetért-e Ön azzal, hogy az egészséges táplálkozás nagyban hozzájárul az egészség megőrzéséhez



Forrás: Saját szerkesztés

A válaszadók 75%-a teljes mértékben egyetért azzal, hogy az egészséges táplálkozás nagyban hozzájárul az egészség megőrzéséhez, 20% pedig inkább egyetért ezzel az állítással. Azt gondolom az a tény, hogy a válaszadók ötöde számára nem egyértelmű, hogy az egészséges táplálkozás és az egészség között nincs kapcsolat elgondolkodtatásra kell, hogy készítsen bennünket. A válaszadók csupán 5 százaléka tekinthető ugyan elutasítónak e kérdés tekintetében, de ez az arány is magasnak tekinthető. Ezen utóbbi adatok rendkívül kedvezőtlenek, hiszen azt mutatják, hogy a táplálkozási ajánlások nem jutnak el gyermekeinkhez! Felvetődhet a kérdés, hogy mennyit érnek a közösségi reklámok, a középiskolában folyó felvilágosító előadások (mert vannak ilyenek, hiszen jelen cikk szerzője is rendszeresen vesz részt ilyeneken), ha azok „nem tudatosulnak” gyermekeinkben.

A válaszadók 90%-a (magyar-osztrák válaszadók) teljes mértékben egyetért ugyanakkor abban, hogy az egészséges táplálkozást minél kisebb korban kell elkezdni.

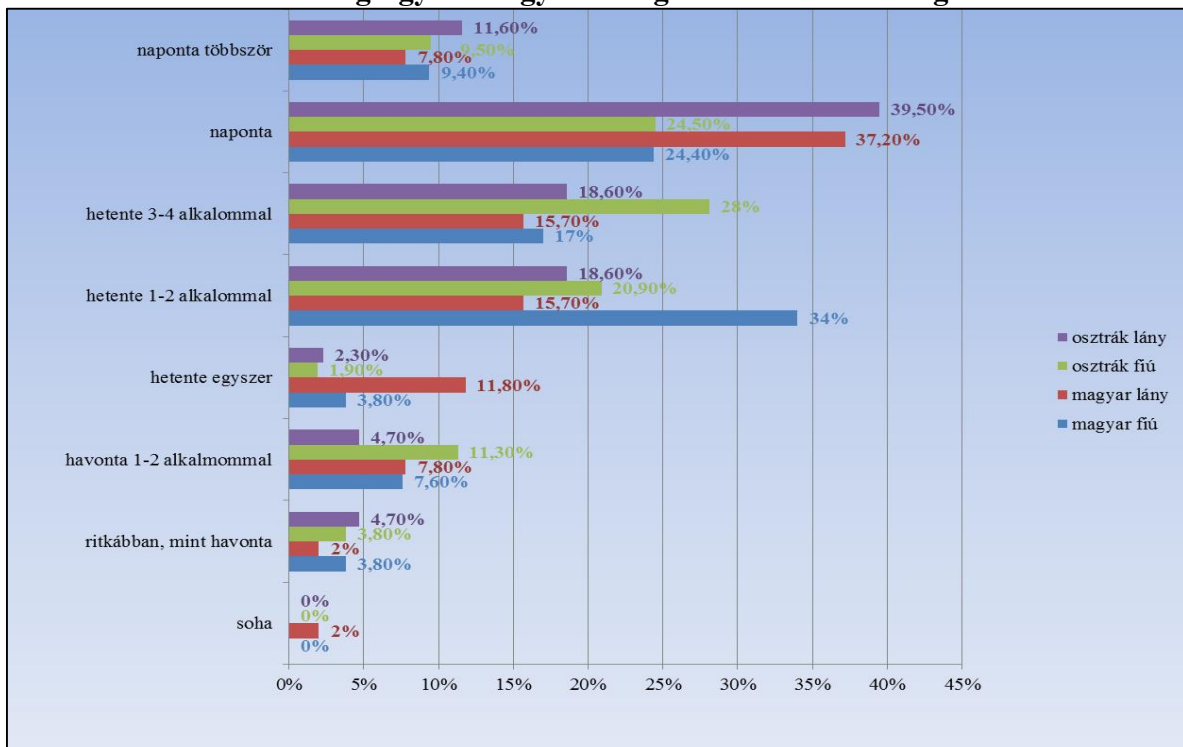
A kutatás folytatásaként arra is kerestem a választ, hogy a fiatalok milyen gyakran fogyasztanak alapvető élelmiszereket, zöldségfélét és gyümölcsöt, mennyire kedvelik azokat, mely étkezések alkalmával kerül az asztalukra az adott étel, ital, valamint véleményük szerint milyen irányban változott fogyasztásuk az elmúlt 5 év során. Jelen publikáció a kutatási eredmények közül döntően a fiatalok zöldség- és gyümölcsfogyasztására koncentrálva mutatja be a kutatás eredményeit.

A fiatalok zöldségfogyasztásának gyakoriságát vizsgálva megállapítható, hogy a megkérdezettek középiskolások közel 50 százaléka naponta vagy naponta többször fogyaszt valamilyen zöldségfélét. Ez az érték nemzetiség és kor szerint is közel hasonló arányt mutat és kedvezőnek tekinthető, amint az a 4. ábrán is látható.

A megkérdezettek csupán mintegy 4%-a nyilatkozta úgy, hogy ritkábban mint havonta illetve soha nem fogyaszt zöldséget, és 10%-ra tehető azok aránya akik havi mindössze néhány alkalommal fogyasztja azokat, függetlenül attól, hogy hazánkat, vagy a szomszédos Ausztriát vettük górcső alá.

A magyar fiatalok 7,7%-a, az osztrákoknak pedig csupán 2%-a nyilatkozott úgy, hogy mindössze heti egy alkalommal fogyaszt zöldséget. A magyar diákok 41,3%-a, az osztrák tanulóknak pedig 43,75%-a állítása szerint heti többszöri alkalommal fogyaszt zöldséget.

4. ábra: Zöldségfogyasztás gyakorisága nemek szerint megoszlása



Forrás: Saját szerkesztés

Ha nemek szerint vizsgáljuk a fogyasztást, akkor megállapíthatjuk, hogy a napi zöldségfogyasztás mindkét országban a lányok esetében magasabb.

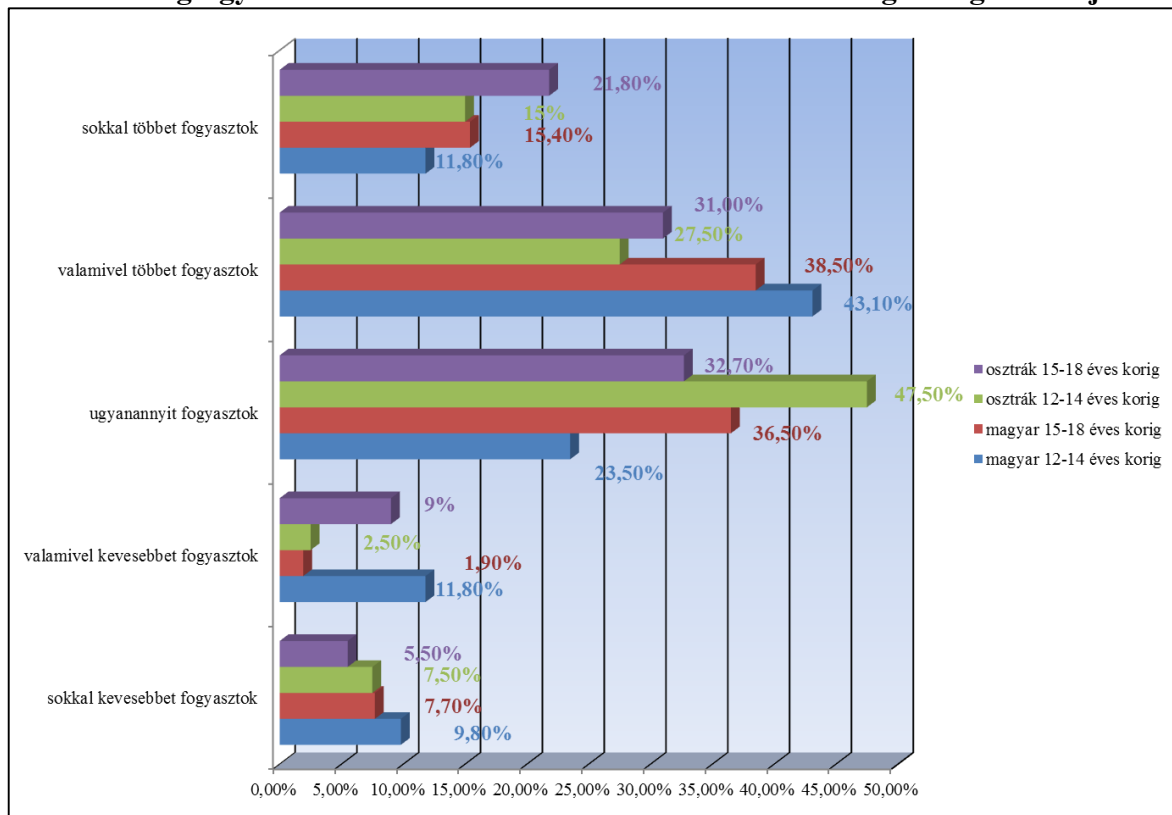
Arról, hogy kedvelik-e a fiatalok a zöldségeket egyöntetűen pozitív eredményeket kaptunk és nem mutatható ki jelentős különbség sem a nemzetiségek, sem a nemek, sem az életkor kategóriák tekintetében.

A fiatalok legnagyobb része ebédre fogyasztja a zöldségfélét, kisebb százalékuk vacsorára, ennél is kisebb arányuk pedig tízórára, vagy uzsonnára. A reggeli étkezést alig néhányan említették.

A zöldségfogyasztási szokások változására adott válaszokat jól szemlélteti az 5. ábra, amely alapján megállapítható, hogy a magyar általános iskolai korosztály érzi leginkább úgy, hogy némiképpen több zöldséget fogyaszt napjainkban, mint korábban. Hasonlóan vélekedtek az osztrák

középiskolások is, akik legnagyobb része gondolja úgy, hogy jóval több zöldséget fogyaszt, mint korábban.

**5. ábra: Zöldségfogyasztás változása az elmúlt 5 év során a két vizsgált régió fiataljai esetén**



*Forrás: Saját szerkesztés*

A publikáció terjedelmi korlátai miatt a gyümölcsfogyasztás tekintetében tett legfontosabb megállapításaink a következőekben összegezhetőek. A gyümölcsfogyasztás terén mindkét ország megelőzi a zöldségfogyasztást és a felmérés szerint a fiatalabbak több gyümölcsöt fogyasztanak, mint az idősebb korosztály, de általánosságban elmondható, hogy mindkét ország fiataljainál a napi gyümölcsbevitel meghaladja a 40%-ot. Itt is megfigyelhető azonban, hogy a lányok több gyümölcsöt fogyasztanak, mint a fiúk. Érdekes eredményt kaptunk, hiszen a magyar lányok 62,7%-a nyilatkozta azt, hogy naponta fogyaszt gyümölcsöt, míg a burgenlandi tartományban élő lányok körében ez csupán 42 százalék.

Arra a kérdésre, hogy melyik étkezéskor fogyasztanak gyümölcsöt a fiatalok, nemre, korra és nemzetiségre való tekintet nélkül a legnagyobb százalékban a köztes étkezést jelölték meg. A fogyasztás változásának alakulását tekintve pedig kijelenthető, hogy változatlan, vagy növekvő tendenciát mutat a gyümölcsfogyasztás a két régió fiatal korosztályának körében.

A felmérés során következő részében arra kerestük a választ, hogy a fiatalokat mi befolyásolja legnagyobb mértékben abban, hogy milyen termékeket vásárolnak, vagy mely termékek fogyasztását részesítik előnyben, mi, vagy ki gyakorolja rájuk a legnagyobb befolyást a termékek kiválasztása során (6. ábra).

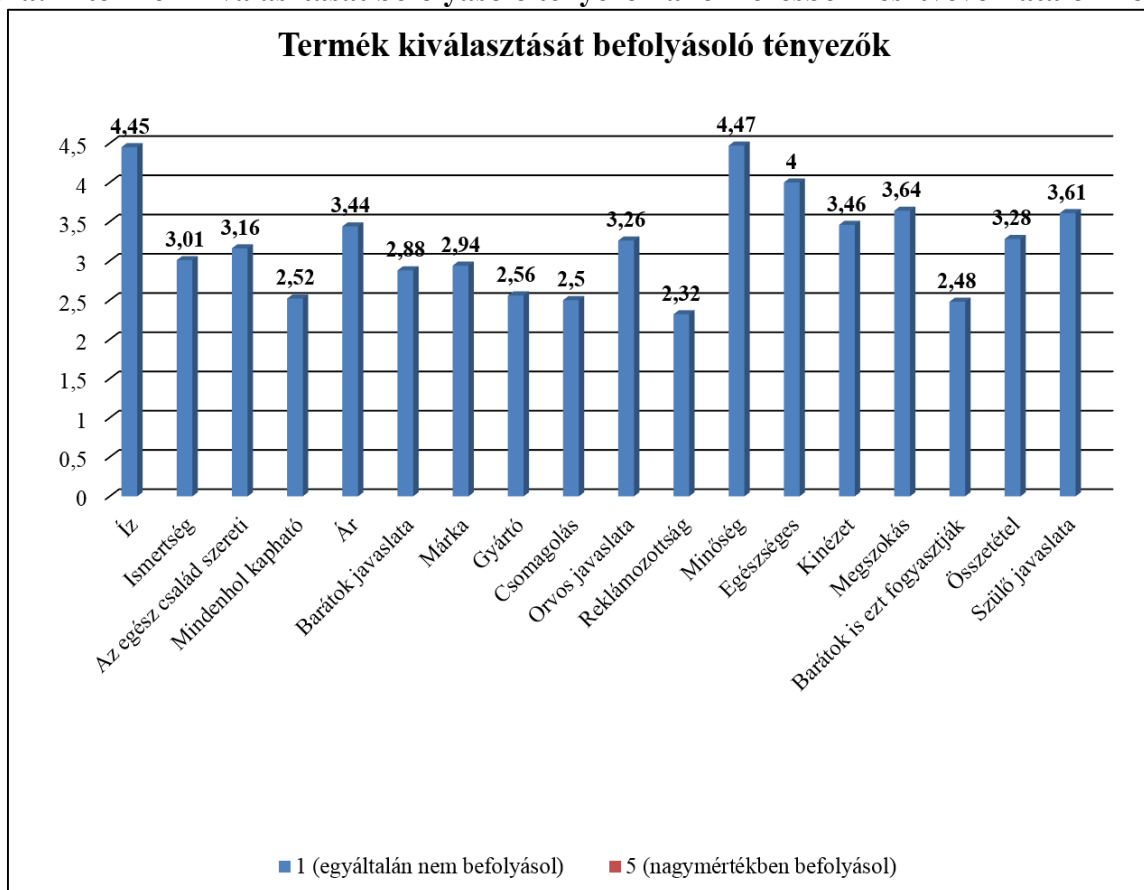
Az eredmények alapján a legnagyobb befolyásoló tényezők sorrendben a következők: a termék minősége és annak íze csaknem 4,5 átlagértékkel, majd jelenős „lemaradással”, de még mindig elfogadható értékkel a termék egészségre gyakorolt hatása, azaz, hogy a termék egészséges-e. Az a tény, hogy a fiatalok számára a minőség az íz és az egészségügyi szempontok a legfontosabbak,



bizakodásra adhatnak okot, hiszen vélelmezhető, hogy e szempontok a későbbiekben is fontos vásárlást befolyásoló tényezők lesznek számukra.

A legkevésbé befolyással bíró jellemzők a kutatás során az alábbiak voltak: a termék reklámozottsága, az, hogy a barátok is fogyasztják-e a terméket vagy sem illetve a termékek csomagolása.

6. ábra: A termék kiválasztását befolyásoló tényezők a felmérésben résztvevő fiatalok körében



Forrás: Saját szerkesztés

A következőkben a termék kiválasztását befolyásoló tényezők közül néhányat a háttérváltozók tekintetében is bemutatok. A minőséget a magyar fiúk 90,6%-a a magyar lányok 96,1%-a tartja fontosnak. Ez az érték az osztrák fiúk esetében „csupán” 86,8% az osztrák lányoknak pedig 80,9%. Megállapítható, tehát a magyar fiatalok esetében a termékminőség nagyobb befolyásoló erővel bír. A termékek egészséges volta a magyar fiúk 69,8%-át, a magyar lányok 84,3%-át, az osztrák fiúk 71,7%-át, az osztrák lányoknak pedig 73,1%-át befolyásolja a termék kiválasztásánál. Mindkét országban a lányokat befolyásolja ez a tényező nagyobb mértékben, viszont meglepő az az eredmény, hogy a magyar lányok 11,2%-kal többen gondolják úgy, hogy fontos, hogy egészséges legyen a választott étel, mint az osztrák lányok.

A reklámozottság tekintetében az alábbi megfigyelések tehetőek. A magyar fiúk 73,5%-át, a magyar lányok 58,9%-át, az osztrák fiúk 49%-át, az osztrák lányoknak pedig 40,5%-át nem befolyásolja, hogy megjelenik-e a reklámokban a választott termék. Tehát a magyarokat kevésbé befolyásolja a termék reklámozottsága a termék kiválasztása során. Azt is kijelenthetjük, hogy mindkét nemzet esetén a fiúkat befolyásolja kevésbé ez a tényező.

A kutatás során a barátok befolyásoló hatására is kiemelt figyelmet szenteltünk. Annak ellenére, hogy az átlagértékeket tekintve ez viszonylag alacsony értéket kapott fontos vásárlást befolyásoló tényezőnek tekinthető. A magyar fiúk 52,4%-át, a magyar lányok 49%-át, az osztrák fiúk 51%-át, az

osztrák lányoknak pedig 45,2%-át nem befolyásolja, hogy barátaik is ugyanazt a terméket fogyasztják-e, amit ők. A logikai sort megfordítva könnyen belátható hogy a válaszadók közel felének igenis fontos, hogy osztálytársaik, barátaik milyen élelmiszereket fogyasztanak. Megállapítható továbbá, hogy a fiúk ebben az esetben is jobban befolyásolhatóak, a lányok közül pedig a magyarokat befolyásolja kevésbé, hogy a barátok, barátnők mit vásárolnak. A magyar lányoknak közel fele, az osztrák lányoknak pedig már több mint fele függ a barátok és barátnők véleményétől.

#### 4.2. A bemutatott eredmények tükrében a hipotézisek vizsgálata az alábbiakban összegezhető

Az első hipotézist elfogadhatjuk, hiszen a két régió fiataljainak összehasonlításában a zöldség-gyümölcsfogyasztása lényegét tekintve közel azonos értékeket mutat a HBSC kutatás 2010-es és 2014-es adataival.

A második hipotézis is elfogadható, hiszen a két régió fiataljainak közel felére hatással van az, hogy barátaik, osztálytársaik milyen terméket vásárolnak.

#### Irodalomjegyzék

- Dahlgren G. – Whitehead M. (1991): Policies and strategies to promote social equity in health. Equity in Health Stockholm: Institute for Future Studies.  
<http://s2.medicina.uady.mx/observatorio/docs/eq>
- Ercsey, I. (2014): The Subjective quality of life and the cultural activities, Contemporary Research on Organization Management and Administration 2 (2) 94-105.
- Hidvégi P. (2015): Az egészséges életmód, Esterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger, 2015, 9. oldal, [http://uni-eger.hu/public/uploads/az-egeszseges-életmod\\_55bf8f5ac2847.pdf](http://uni-eger.hu/public/uploads/az-egeszseges-életmod_55bf8f5ac2847.pdf), letöltés dátuma: 2016. március 5.
- Huszka P (2010): Élelmiszer fogyasztási szokások és attitűdök vizsgálata primer piackutatás alkalmazásával In: Sikos T T (szerk.) Fenntartható fogyasztás és növekedés határai: új trendek a kereskedelemben, Selye János Egyetem Gazdasági Kar, Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar, Gödöllő 115-128.
- Huszka P. (2012): Néhány gondolat a 13-14 éves korosztály táplálkozási szokásairól. „A marketing új tendenciái” a Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar és a Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola konferenciája, Győr, 236-253.
- Kozák Ákos (2009): Táplálkozás, fogyasztás és életmód a rendszerváltás utáni Magyarországon Élelmiszer, táplálkozás és marketing (6) 1-2
- Lajos A. (2005): Az egészségtudatosság sajátos vonásai a 14-18 éves korosztályban, különös tekintettel az élelmiszerfogyasztásra, Doktori Értekezés, [https://szie.hu/file/tti/archivum/Lajos\\_Atila\\_ertekezés.pdf](https://szie.hu/file/tti/archivum/Lajos_Atila_ertekezés.pdf), letöltés dátuma: 2016. március 12
- Montanari, M. (1996): Éhség és bőség. A táplálkozás európai kultúrtörténete Atlantisz Könyvkiadó, Budapest.
- Rendi-Wagner P.(2015): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern; Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2014, Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III
- Szakály Z. (2011): Táplálkozásmarketing. Mezőgazda Kiadó. Budapest.
- Tompa Anna (2009): A primer prevenció helyzete hazánkban. In: Népegészségügy, 2009. (87) 4. 256-264.  
<http://www.naturalpatika.hu/mithasznal/tudas/egesztap.html?start=3>, letöltés dátuma: 2016. március 10.
- Harvard School: Food pyramids and plates: What should you really eat?  
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story/> Letöltve: 2014.10.15.

- HBSC (2011): Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja [www.ogyei.hu/aktivitas/HBSC\\_jelentes](http://www.ogyei.hu/aktivitas/HBSC_jelentes)  
Letöltve: 2015.10.15.
- HBSC (2003): Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja  
[www.ogyei.hu/upload/files/nemzeti\\_jelentes\\_2003.pdf](http://www.ogyei.hu/upload/files/nemzeti_jelentes_2003.pdf) Letöltve: 2015.10.15.
- HBSC (2007): Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja  
[www.ogyei.hu/anyagok/HBSC\\_kutatasi\\_jelentes\\_2007.pdf](http://www.ogyei.hu/anyagok/HBSC_kutatasi_jelentes_2007.pdf) Letöltve: 2015.10.15